

الفصل  
السابع

المرأة والضغط





### الضغط التي تتعرض لها المرأة:

لقد تغير دور المرأة جذرياً خلال الربع الأخير من القرن العشرين في مجتمعاتنا العربية؛ فقد أصبحت المرأة تشارك أسرتها في تحمل المسؤولية، ويقع عليها أيضاً عبء الحياة من خلال معاشتها مع أسرتها إن كانت غير متزوجة، والمتزوجة تتحمل أكثر بمشاركة الزوج طموحاته إضافة إلى زيادة مصادر الضغوط الناتجة عن الواجبات المنزلية وتربية الأولاد وتوفير الراحة للعائلة في الأوضاع الاعتيادية، أو في حالات الأزمات، وخاصة ونحن نعيش في مجتمعات عصفت به الأزمات، وابتعدت عن الاستقرار والتماسك نتيجة اتساع الطموحات، فأصبح البحث عن مكان آمن، وإيجاد متنفس للتعبير عن الرأي الشاغل الأهم لدى الرجل والمرأة.

**وأحياناً** ما تواجه البنت منذ أول ولادتها وجوهاً عابسةً مكفهرةً، حيث كان الأهل في انتظاره؛ فولادة الذكر تثير مشاعر البهجة، وتنتشر بسرعة وتُستقبل بالزغاريد، أما الأنثى فتسمع كلمات الأسف والأمل والتمني بمجيء الذكر بعدئذ.

ويُكنّى الرجل باسم ابنه، ولو كُنِّيَ باسم ابنته البكر؛ فإذا ما ولد له ذكر، تُغيّر كنيته فوراً باسم الولد الذكر.

**وأحياناً** ما تواجه البنت في كل نظرة ينظر لها الأب أو الأم بالأسى والأسف، وفي أحسن الأحوال بالشفقة لهذه المسكينة التي لا يعلم أحد ماذا يخبئ لها الدهر.

وفي الوقت الذي يتلقى الأهل الولد بالأحضان، يُقبَلونه ويلاعبونه، فإنَّ البنت هي التي يجب أن تتودد وتظهر انكسارها لأبيها حتى يحنَّ لها قلبه، ويشفق

عليها بنظرة أو ابتسامة أو قبلة خجولة.

ويُرَبِّي الولد وينشأ على أساس أنه ولي العهد، وأنه الذي يتولى أمور البيت في غياب أبيه ومن بعده، في نفس الوقت الذي تُرَبِّي فيه البنت على أن تكون في كنف أخيها، تطيعه وتظهر له الاحترام.

وتنشأ البنت ضعيفة مقهورة مطأطأة الرأس محرومة من كثير من متع الحياة كاللعب في الشارع، وممارسة الرياضة، والحضور إلى الأندية الاجتماعية، ربما حضور الصلاة، بل حتى زيارة القبور، في الوقت الذي يُرَبِّي فيه الولد على رفع الرأس، والشهامة والشجاعة وعلى الظهور بمظهر اجتماعي لائق.

ويحقُّ للشباب أن ينظر ويختار زوجة المستقبل، وأن يجهر برغبته في الزواج، وأن يقبل أو يرفض مَنْ يشاء، وأن يحبَّ ويُغازل، بل حتى أن يخطأ لأنه في سنِّ الشباب.

في الوقت الذي يتحتم فيه على الفتاة أن تحبس أنفاسها، وأن تقتل رغبتها، وأن تتجرد من ميولها، وألا تبدي رأياً يخالف أهلها؛ فالأفضل هو ما اختاره والداه، وسكوتها يعني أدبها ورضاها، ونطقها دليل طيشها ووجود هوى تخفيه تحت جلدها، فالكلمة لأبيها.

وتتزوج الفتاة، ومعها توصيات أمها أن عليها أن تعيش مع زوجها مهما كان وعلى أي حال، وألا تفكّر بالعودة إلى بيتها.

وكثيراً ما عاشت نساء مع رجال مجرمين ومدمنين، أو عتاة وظالمين، وتحملن أنواع الأذى دون أن يفكرن بترك هؤلاء، وسببن بذلك دمار حياتهن وحياتهن أبنائهن؛ لأن العرف والأهل يجبرهن على العيش مع أزواجهن مهما كانوا.

ويستعمل الرجال عادةً سلاح الزواج بأخرى لتهديد المرأة وتأديبها،

وكلّما خرجت عن الطريق، أو قصرت في واجباتها أو طالبت بحقوقها وتجاوزت حدّها!! وهو ما يجعل المرأة تعيش دوماً في قلق مستمر وهوس دائم.

ولأن الرجال لا ينعمون بالديمقراطية في مجتمعاتهم، ويتعرّضون للاستبداد المستمر من حكامهم، ويعانون من كبت الحريات ومصادرة الحقوق، فإنّهم يعوّضون ذلك في دولتهم المصغّرة (العائلة)، فيطلقون لأنفسهم العنان للصراخ بأعلى أصواتهم، وإصدار الأوامر دون قيد أو شرط، وممارسة الاستبداد المطلق على رءوس نسائهم وأولادهم.

ولا تقف القضية عند الممارسات اليومية؛ فالجنس من حقّ الرجال، والمرأة تستسلم للرجل دون أن يكون لها حق الاستمتاع والمطالبة بالإشباع؛ لأنّ في ذلك مساساً برجولة الرجل، ومساً لكرامته، ويثير لديه التساؤل متى مارست الجنس لتعرف اللذة والإشباع؟

**وينكر على المرأة أن تفكّر في زوج آخر بعد وفاة زوجها، وربما (كما في الهند) عليها أن ترحل معه، فترمي بنفسها فوق جثته وسط النار المشتعلة، لتخدمه في الآخرة كما خدمته في الدنيا!!**

**وهكذا تواجه المرأة: الحقارة والكآبة واليأس منذ ولادتها حتى وفاتها،** بمختلف الأشكال الصريحة والمخفية وراء ستر من الأعراف والتقاليد الموروثة والمقدسة أحياناً.

**إنّ الإناث في المجتمع العربي يفتقدن إلى استقلالية التفكير وأصالته؛ فالذكور يتدربون على الاستقلال منذ الصغر كما أن الآباء يشجّعون السلوك الاستقلالي لديهم، فينجزون ويتفوقون في المجال العقلي بشكل أكبر من الإناث اللاتي تترسخ لديهن الحاجة إلى الانتماء بدلاً من الحاجة نحو الاستقلال، كما أن الوالدين لا يشجعون السلوك الاستقلالي للفتاة؛ لأنه يتطلب منها صفات**

مرفوضة بالنسبة لدورها الاجتماعي والجنسي كأثني.

كما أن خوف الأنثى من أن تحسر الإحساس بالأمان الذي يقدمه لها المجتمع إذا ما خرجت عن النمط الجنسي والاجتماعي المرسوم لها يُضعف السلوك الإنجازي لديها، فالإنجاز يتطلب شيئاً من المنافسة، والمنافسة يصنفها المجتمع على أنها شكل من أشكال العدوانية التي لا تتناسب مع الدور الجنسي المنوط بالأنثى، ولهذا قد تشعر الأنثى بالرفض الاجتماعي لها بسبب خروجها عن الدور الأنثوي التقليدي الذي تنتمي إليه.

وإذا خرجت للعمل تتحمل مسئوليات مضاعفة داخل وخارج البيت، مما أدى لأن تتنازعها قيمتان أساسيتان:

الأولى: موقفها من أسرتها، والأسلوب الأفضل الذي ستتبعه كأماً وزوجة وربة منزل.

الثانية: موقفها من عملها، والطريق الأسلم للقيام بالعمل المسند إليها.

إلا أن المجتمع وقف منذ البداية متفرجاً أمام تلك الصراعات التي تعيشها المرأة العاملة، ولم يكتف بذلك، بل راح يتهمها بالإهمال، وعدم الشعور بالمسئولية، وهذا ما دفع البعض إلى مطالبة المرأة بالعودة إلى داخل أسوار بيتها، لذا نجد أن معظم العاملات اللواتي يسكن الريف يتركن عملهن بعد الزواج، بتأثير من المجتمع والزوج بضرورة التفرغ لتربية الأطفال والعناية بالزوج، وربما يكون هذا السبب هو الذي يجعل على سبيل المثال الكثير من أستاذات الجامعة على استعداد دائم للتضحية بتفوقهن إذا ما تعارض مع ظروفهن العائلية.

أما على الصعيد النفسي؛ فتؤكد الدراسات النفسية أن المرأة تواجه جملة من الاضطرابات النفسية، ومن أبرزها:

أ- الاكتئاب والإحساس بالذنب: فهي مشتتة الفكر، وتريد أن تقوم بواجباتها كاملة، وهذا ما ينعكس على تصرفاتها؛ إذ نجدها مكتئبة، لديها إحساس بالذنب، مع بعض الأعراض الثانوية كفقدان الشهية، الأرق، وربما البكاء المتكرر، وفي حال تفاقم الوضع، تتحول الأعراض الثانوية إلى مرض حقيقي، وتصبح المرأة عاجزة عن القيام بأي عمل.

### ب- القلق نتيجة العوامل التالية:

- ١- تقع على المرأة مسئوليات اجتماعية وأسرية، كالأمومة وغيرها، وعندما لا تقوم بهذه المسئوليات بشكل إيجابي، يتولد لديها القلق الدائم.
- ٢- الخوف من عدم التوفيق في العمل نتيجة ظروفها الشخصية، الخوف من عدم التكيف مع الزملاء، وإثبات قدرتها وكفاءتها في العمل، الأمر الذي يؤدي لتركها العمل أحياناً.

ج- أعراض نفس جسمية: إن المرأة غالباً ما تكون تحت ضغط حالة من التوتر والانفعال لتحملها المسئولية كاملة، خصوصاً إذا كان لديها أطفال، فهي مشتتة بين العمل ومشاكله، وما بين دور الحضانه والمنزل ومسئولياته، إضافة إلى الأوضاع الاقتصادية التي تتأثر بها المرأة أكثر من غيرها باعتبارها المسئولة عن تأمين مستلزمات الأسرة من طعام وملبس وغيره، وهذا ما يجعلها تعاني الغربة والضغط النفسي والإرهاق العملي الناتج عن تحملها ما يفوق طاقتها وقدراتها، وعندما تصبح الضغوط مزمنة؛ فإنها تتحول إلى أعراض عضوية مثل حالات الإسهال والإمساك المزمنة، والتهاب المفاصل، والصداع النصفي.

وليس من قبيل الصدفة أن تمثل النساء من (٦٠ - ٧٠%) من المرضى المترددين على العيادات النفسية؛ فهل السبب في ذلك يرجع إلى التكوين

البيولوجي للمرأة ذي الايقاع المتغير من حيض وولادة ورضاعة وغيره، وما يصاحب ذلك من تغيرات فسيولوجية وانفعالية؟ أم إلى وضعها الاجتماعي وتعدد أدوارها؟ أم أن المرأة أكثر شجاعة وأكثر قدرة على التعبير عن معاناتها النفسية وأكثر طلباً للمساعدة؟

ولأهمية ذلك اهتم الطب النفسي بالمرأة اهتماماً خاصاً؛ فقد خصصت المجلة الأمريكية للطب النفسي عديدين كاملين عن علاقة المرأة بالطب النفسي عام ١٩٩٦م، كما عقد مؤتمر عن المرأة والصحة النفسية في معهد الطب النفسي في إنجلترا عام ١٩٧٠م، ولا زال يعقد سنوياً حتى الآن.

وهناك بعض الاضطرابات النفسية التي تكون أكثر التصاقاً بالمرأة مثل اضطرابات الأكل (القهم العصابي - النهام العصابي)، كما أن نسبة الاكتئاب في المرأة ضعف النسبة في الرجل، وهي أكثر بين النساء المتزوجات، وفي السن من (٤٥:٢٥ سنة)، والذين لديهم أطفال، وإن كانت المرأة أقل إصابة من الرجل في مرض الفصام واستجابتها للعلاج أفضل.

كما أن المرأة تواجه ضغوط شديدة أثناء مراحل طبيعية في حياتها كالحمل والولادة، والاضطرابات النفسية التي تصاحب الحمل هي إحدى الأمثلة التي توضح بجلاء كيف يمكن لأحداث الحياة الصعبة أن تؤثر على صحة المرأة النفسية؛ فالحمل بالنسبة للمرأة هو حدث هام وضغط نفسي هائل في حياتها، ومع الحمل يحدث تغيرات فسيولوجية ونفسية كثيرة؛ فهناك تغيرات في كل جهاز من أجهزة جسمها لتغطية متطلبات الحمل، مثلاً: الدورة الدموية، الجهاز التنفسي، الغدد الصماء، الجهاز البولي، التمثيل الغذائي، وبالطبع تغيرات نفسية أيضاً، وفي الواقع أن هناك مصادر عديدة للتوتر النفسي للمرأة الحامل، مثل الخوف المستمر على صحة الجنين، وعملية الولادة نفسها، والتغير المرتقب في

دورها بعد الولادة، والأعراض التي تصاحب الحمل من غثيان وآلام في الظهر والمعدة، وتأثير هذا كله بالطبع يختلف من امرأة إلى أخرى، ويعتمد هذا على عدة عوامل منها شخصية المرأة الحامل، وطريقة مواجهتها للأمور وثقافتها وظروفها الاجتماعية، وما إذا كان الحمل مرغوباً أو غير مرغوب فيه، كذلك إذا كان هناك أي فرد من عائلتها يعاني من مرض نفسي.

وإذا علمنا أن الضغوط النفسية هو القاسم المشترك الأعظم في كل مشكلاتنا الجسدية والنفسية والاجتماعية سنجد أن تعرض المرأة للضغوط يؤثر على مسيرة حياتها منذ الصغر (ارجع لتأثير الضغوط على النمو، وعلى المخ، وعلى الصحة الإنجابية).

### المرأة والرياضة:

إنَّ للرياضة دوراً كبيراً في سلامة الجسم وحمايته من العديد من المشاكل، وخاصةً المرأة والتي تحتاج إلى الرياضة والنشاط الحركي والتمارين لحماية وتنظيم هرموناتها المختلفة، وخاصة هرمون الاستروجين، حيث أوضحت بعض الدراسات أن ممارسة المرأة للرياضة المقننة لمدة (٥ - ٦ ساعات) في الأسبوع تقلل من الإصابة بسرطان الثدي بمعدل ٢٣٪، ولقد أوضح الباحثون الذين قاموا بدراسة سيدات أعمارهن بين (٢٠ - ٧٠ سنة) أن للرياضة والنشاط الحركي دوراً مهماً في سلامة المرأة، وخاصةً حمايتها من سرطان الثدي، ولم يجد الباحثون تأثيراً لوقت بداية النشاط سواء مبكراً أو في أعمار متقدمة هذا يوضح أن البداية حتى وإن كانت متأخرة؛ فإن التأثير سوف يكون جيداً عليها.

